いつも元気！
体にいいこと
健康特集

UKIUK!
ウキウキする地域生活情報紙 4月11日 第273号
●毎週金曜日発行 ●全てのご家庭に新聞折込と一部宅配でお届け

松戸東版
■発行部数 111,500部
（新聞折込108,000部・宅配3,500部）
■配布エリア 6号線より東側の松戸市全域
■発行 株式会社ユースメディア
千葉県柏市酒井根5-4-10
TEL:04-7176-2111
FAX:04-7176-8931
E-MAIL /ukiuki@yusmedia.co.jp

UKIUK!に
広告を載せてみませんか
UKIUK!編集室
〒277-0053
柏市酒井根5-4-10-3F
☎04-7176-2747
FAX04-7176-8931

気候も良くなる4月はなんだか体を動かしたくなりませんか。でも急に何かをやろうとしても迷ってしまいますね。
そこで今回はこれから始めたい方におすすめの運動を紹介します。

運動を始めるといってもその種類はたくさんあります。道具を必要とする運動、外でやる運動、室内の運動など…そこで今回は、施設での運動と自宅でできる運動、短時間でできる運動について取材をしました。

【施設での運動】

4月4日にリニューアルオープンをしたフィットネスクラブ「レフコ八柱」では、マシンを使い効果的に筋力をつけるジム、エアロビクスやヨガなどやさしい運動からたっぷりと汗をかける運動までを行うスタジオ、泳ぎやウォーキングで全身運動ができるプールなど充実した内容が多く、毎日多くの方が気持ちの良い汗を流しています。

こちらの鈴木マネージャーに話を伺うと、「運動で大切なことは継続です。一人で始める運動では短期間で飽きてしまいがちです。クラブに通うメリットは継続ができやすい環境であること。また、いつの間にか仲間もでき、ちょっとしたコミュニケーションの場にもなるので楽しみながら運動ができるということですね」とのことでした。

また、長らく運動から離れている方は特に、いきなり無理な運動をするよりも、トレーナーの適切な指示に従ったほうがケガを防げて効果的とのことです。

【運動前に必要なこと】

運動効果を上げるためには、まず日頃の生活でついた体の歪みや姿勢のクセを正すことが必要です。

ストレッチボールエクササイズで骨盤を緩めます

歪みのある体では運動効果が低下します。「レフコ八柱」ではコアトレーニングを取り入れ、骨盤の歪みを修正し、正しい姿勢になることで「健康」と「理想の体作り」のお手伝いをしています。これは

バランスディスクエクササイズで下半身のバランスを整えます

バランスボールエクササイズで骨盤を正しい位置に導きます

ストレッチボールやバランスディスクやバランスボールを使って体の内側から正しく調整することで代謝、筋力、体力のアップにつなげます。これなら運動が苦手な方でも気軽に楽しめ、姿勢も良くなり、シェイプアップにも適しているのでオトクですね。

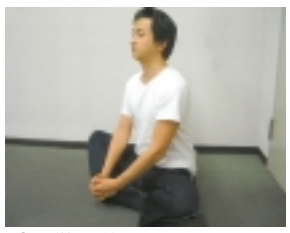
こちらでは室内の運動だけではなく、ハイキングなどのイベントにも力を入れているそうです。

【自宅でストレッチ】

日頃忙しくて時間の取れない方や出不精な方にも自宅でできる簡単なストレッチを紹介します。

まずは床に座った状態で重心を両腕にのせ、上下に動かせば腕の運動になります（①）。あぐらをかくように座り、両足の裏をつけて膝が地面にふれるように上下に動かせば股関節のストレッチになります（②）。

①体重を両腕で支えます


②膝が地面に触れるまで頑張りましょう

これならちょっとテレビを見ながらでも気軽にできますね。最近ではストレッチボールなどの道具を購入し、自宅で運動するのも人気です。

◎取材協力／レフコ八柱
松戸市日暮5・194
☎0120・025・237

着替えの必要もないので、仕事帰りや買い物の合間に利用される方も多い様です。こちらでは最初に、高性能の体組成測定器で体脂肪量、筋肉量、骨量など体の組成をチェック。その後、「ドリームヘルサー」というマシンのステップに立ち、ボタンを押すだけで簡単に全身運動がスタート。高濃度酸素発生器を装着しながら運動することで、効率よく有酸素運動ができ、脂肪が燃えやすくなります。立体振動によって、身体に負担をかけずに体力向上、筋力アップ、引き締めダイエットが可能です。

また、腸腰筋が鍛えられるのでつまずきや猫背対策にも役立ちます。乗り方によって気になる部位を集中的にエクササイズできるのも魅力的。例えば、①直立姿勢…お腹周り・ヒップの引き締め、腸腰筋を鍛える。②騎馬姿勢…太もも・ふくらはぎの引き締め。③上体姿勢…二の腕・あご周りの引き締め。

激しい動きをする必要がなく、膝などの関節や心拍に負担がかからないので、運動が苦手な方やご年配の方でも安心して利用出来ます。

「デイフィット」では、エクササイズの前後に有機マテ茶を飲んで水分補給ができます。

【超・簡・短！ ファミリーフィットネス】

「自宅では継続できそうもない…でも忙しくてなかなか時間が取れない…」そんな方には時間をかけずに効果的なエクササイズが出来ると評判の「デイフィット北小金駅前店」をご紹介します。

③上体姿勢　②騎馬姿勢　①直立姿勢
「デイフィット」のドリームヘルサーを使ったエクササイズ

【食生活と健康】

年齢を重ねるにつれて、体のあちこちが疲れてくるのは避けられないことですね。骨を丈夫にしてくれる食べ物（小魚、ほうれん草、小松菜）などを積極的に摂り入れたり、太陽の光を浴びるようにしましょう。そして歩く習慣をつけましょう。運動して筋肉を動かすことが刺激となって（2ページへつづく）

UKI UKI VOICE　みなさんのおハガキ募集！

みなさんが、日頃見たり感じたりしていること、身近なニュースをUKIUKI編集室にハガキで送ってください。「UKI UKI VOICE」コーナー（新設）でご紹介させていただきます。
掲載の方には図書カードをプレゼント！

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10
UKIUKI編集室「UKI UKI VOICE」係まで
※住所・氏名・年齢・職業をお忘れなく！

なんでも買います！
新品・中古品・不用品・整理品
★超高価買取宣言★
パソコン・デジカメ・ビデオカメラ・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコン・レンジ・一般家電品・カー用品・オーディオ機器・楽器・工具・アウトドア用品・家具・コレクション品・資材・アンプ・スピーカー・厨房用品・雑貨品・倒産整理品（業者歓迎）
その他、何でもご相談下さい！ 無料出張買取OK！
独自の流通システムにより、どこよりも超高価にて買取できます
※年式等により買取出来ない商品もございます
フランチャイズオーナー募集
リサイクルに興味のある方。年齢不問。ぜひお問い合わせ下さい。

なんでも売ります！
量販店価格の 90%～40%OFFでお売りいたします！
全品クリーニング・メンテナンス済！
見積無料 秘密厳守
街の便利屋さん
人手が足りない！ 時間がない！
そんな時に…★生活お助け隊★
不用品・ごみ処分・お部屋の片付け・急な引越し・雑用・各種代行業務・人に相談しづらい事など、専門スタッフが即対応いたします。
店内商品爆安販売
何でも買取屋さん ビッグ★バーン
千葉県公安委員会許可 441380000530号
松戸本店
松戸市六高台9-13-5
「お好み焼き道頓堀さん向かい」
0120-91-8919

キッズ★ストーリーガ新しく生まれ変わります！
子供服&輸入雑貨の店
4/11(金) リニューアルOPEN!!
AM:10:00～
オープン記念 超特価セール!!
人気の子供服がなんと ¥499円
¥799円 ¥1,499円
のスペシャルプライス!!お早めに!
ご来店された方に 空飛ぶ風船プレゼント!!
お得な特典いっぱいのスマイルキッズクラブ会員募集中!
http://www.kids-story.jp/
☆☆お買上げの方にお楽しみ雑貨をプレゼント!!☆☆
営業時間 10:00～19:00
定休日 不定休
Halu
松戸市小金原7-17-8 ☎047-341-3877
UKIUKI クーポン
クーポン持参で素敵な商品が当たる
スピードラッキーくじ!!
平成20年4月18日まで

お楽しみ抽選会は第2・第4土曜日開催！
第1回 平成20年4月12日(土) AM10:00～
第2回 平成20年4月26日(土) AM10:00～
大好評の豪華景品 空クジなし
＊青果賞 ＊水産賞 ＊関連賞 ＊残念賞
＊コイケ松戸賞(4/12(土)のみ) ＊センター協同組合賞(4/26(土)のみ)
※1店500円以上の領収書2店分で参加OK！(賞品なくなり次第終了)

今月のオススメ店
コイケ松戸
TEL.047-363-6712 関連食品棟

今回は加工食品のお魚やお惣菜をメインに販売している「コイケ松戸」さんに足を運んでみました。なんと500～600種類という驚きの品揃えです。店内商品も見やすく陳列されているので見ているだけでワクワクしてきますよ。これからのお花見の時期には町内会やお友達同士で「おでん材料」がオススメです。人気商品は「さつま揚げ」で、その他にも干物からお魚まで大抵の物は揃えることが出来ます。一般のお客さんで顔見知りの方が多く来店されるそうで、店員さんと仲良くなればお得な情報ゲット！なんてこともあるかもしれませんよ。今晩のおかずのアドバイス等も聞いてみるのもオススメです。「バラにして小売り販売もしていますので友達同士・ご家族での来店を心よりお待ちしております」というコメントを頂きました。市場ならではの対面販売や、豊富な品揃えを楽しみながらのお買い物もオススメですよ。
今回はお楽しみ抽選会にコイケ松戸賞も協賛して頂きました。

第23弾 松戸南部市場でお買い物

至流山 至柏 至八柱 国道6号線 松戸中央消防署 至和名ヶ谷 江戸川 至三郷 松戸駅 JR常磐線 岩瀬 ニトリ 松戸南部市場 トンネル 松戸警察署 至上野
■JR常磐線松戸駅より「野菊野団地」行きまたは「三矢小台」バスに乗車、「総合市場前」下車。(所要時間約15分)
■駐車場無料350台完備 ■駐輪場あり

松戸南部市場見学会参加者募集 無料食事付
開催日 平成20年4月16日(水)
定員 20組40名様
対象 一般消費者の皆様
お申込みは! アセット・ロジスティックス(株)

松戸南部市場 フリーマーケット出店者募集!
開催日：平成20年4月20日(日)
時間：午前9時～午後3時
出店申込は! リサイクル運動市民の会
tel.03-3226-6800
fax.03-3226-6804
HP. http://www.recycler.org

松戸南部市場
詳しくは 047-363-2222 松戸市松戸新田30番地
http://www.matsudo-nanbuichiba.com アセット・ロジスティックス株式会社

ウィークリー情報

Life くらし

◎森のホール21

◆4月13日(日)15時00分　大ホール
「綾戸智恵 デビュー10周年記念ツアー 2007- 2008」
全席指定 7,500円　※10周年記念特別パンフレット付(限定非売品)
※未就学児不可
※お問い合わせ、サンライズプロモーション東京
☎0570・00・3337(全日10:00～19:00)

今週の上映ご案内(松戸駅西口・西口公園前)

◎松戸シネマサンシャイン（シネマ1～7）☎047・361・6511

「バンテージ・ポイント」「クロサギ」「マイ・ブルーベリー・ナイツ」
「ポストマン」「魔法にかけられて(吹替)」「ジャンパー」
「犬と私の10の約束」「ドラえもん のび太と緑の巨人伝」
「ワンピース」「ライラの冒険 黄金の羅針盤（字幕・吹替）」
「Sweet Rain 死神の精度」「大いなる陰謀」
※以上の作品を上映。時間は直接お問い合わせ下さい。
作品等変更がある場合がございます。ご了承下さい。

伊勢丹松戸店 催物情報（本館10階催物場）

◎レディスジーンズ&カジュアルバーゲン
◎トリンプバーゲン　4月9日(水)～4月14日(月)　(最終日17時終了)

◎東北物産展　4月16日(水)～4月21日(月)　(最終日17時終了)

※お問い合わせ　☎047・364・1111(大代表)

UKIUK! わくわくチャンネル

高遠(たかとお) コヒガンザクラ

高遠コヒガンザクラ

首都圏ではソメイヨシノに別れを告げる頃となりましたが、南北に長い日本列島では、1月下旬の沖縄を皮切りに5月初めの北海道までさまざまな種類の桜を楽しめますね。桜前線は、今頃どのあたりを北上中でしょうか？
バスツアーでもおなじみの、信州高遠城址公園「高遠コヒガンザクラ」の見頃は例年4月中旬。池や起伏のある城址公園を全山ピンクに染める様はまさに天下第一の桜の名に恥じないもの。平成2年、「日本さくらの会」の「さくら名所百選」に選ばれました。

高遠城址公園　桜門橋(過年度撮影)

この桜は明治8年に高遠城跡が城址公園として整備される際植樹されたのが始まり。その後の補植も同一種に限られ、現在では樹齢130年以上のものを含めて1500本以上の「高遠コヒガンザクラ」が咲き誇ります。高遠固有の種類であるという「高遠コヒガンザクラ」の特徴は、やや小振りでいくぶん濃い目のピンクの可憐な花。県の天然記念物の指定を受け、桜守によって大切に保護・育成されています。

この「高遠コヒガンザクラ」が東京でも見られると聞き、まず訪れたのは高遠城主内藤氏の江戸屋敷跡地の一部である新宿御苑。園内にはコヒガンザクラが5本。千駄ヶ谷門側の芝生広場に2本並ぶコヒガンザクラはちょうど見頃を迎え、それはそれはみごとでした。しかしながら、高遠からの桜と言われてはいるものの、資料は残されていないとのことでした。

新宿中央公園のコヒガン
(3月26日撮影)

次に向かったのは都庁西隣の新宿中央公園。超高層ビルを背景に咲く桜の姿は都心ならではの景観です。園内に建つ「高遠コヒガンザクラ」の碑には、昭和57年高遠町から10本寄贈されたと記されていました。区役所の方は「高遠からの桜の中には、高層ビルの影響からか、枯れてしまったものも…」と残念そう。高遠町と新宿区との歴史的なつながりの象徴でもある「高遠コヒガンザクラ」、都心でも頑張れ！
(Nono)

新宿中央公園のコヒガンザクラ(3月26日撮影)

ゴールデンウィークは、ビール工場見学を楽しもう！

ビールなるほど！ツアー開催！

～お子様も楽しめるご家族向け見学コース「ファミリーコース」も設定～

アサヒビール茨城工場では、ゴールデンウィークのお出かけスポットとして、工場見学を楽しんでいただくために、**「ビールなるほど！ツアー」**を開催いたします。
「ビールなるほど！ツアー」は2つの見学コース(一般／ファミリーコース)から選んでいただき、映画をご覧いただいた後、ビールの豆知識が学べるクイズを交えての工場見学、そして最後に試飲会場で鮮度抜群のスーパードライともう一品種お楽しみビールをご試飲いただけるイベントです。

■期間：平成20年4月25日(金)～5月11日(日)
■時間：一般コース…9:30～15:00
所要時間：映画＋見学＋試飲(約90分)
ファミリーコース…10:30～、13:30～(1日2回)
所要時間：映画＋見学＋試飲＋写真撮影(約100分)
■費用：無料　※予約制

■内容
●一般コース
映画をご覧いただいた後、見学はビールの不思議をクイズ形式でご案内します。ご見学の後は、地上60メートルの試飲会場「アイムタワー」で、生ビールをご自身で注ぐ「サーバー体験」や、工場できたての「アサヒスーパードライ」ともう一品種お楽しみビールをご試飲いただきます。

●ファミリーコース
映画をご覧いただいた後は、ご家族向けの楽しいクイズを交えながらのご見学、そして試飲会場ではクイズの答え合わせの後、「ビールものしりファミリー認定証」と「記念写真」をプレゼントいたします。
こちらのコースは、ご家族で参加いただくコースです。保護者1名以上・子ども1名以上、計2名以上でお申込みください。

※・本イベントは予約制です。事前にお電話でご予約ください。なお定員になり次第、締め切らせていただきます。
・試飲時間は20分間、お一人様3杯までとなります。
・お車、自動二輪車、自転車を運転される方、未成年の方の飲酒はお断りいたします。
・駐車場には限りがあります。なるべく、つくばエクスプレス・関東鉄道常総線「守谷駅」(中央東口2番乗り場)からの無料送迎バスをご利用ください。
(運行時間…「守谷駅」発9:10～14:40／毎時10・40分に運行)

アサヒビール茨城工場

ご予約・お問い合わせ先　※電話受付時間…8:30～17:00
アサヒビール茨城工場ご案内係　TEL.0297-45-7335　FAX.0297-45-7761
茨城県守谷市緑1-1-1

UKIUK! 特別企画

体にいいこと

4/4(金)リニューアルオープン!

あなたの“もっと”にお応えして　全く新しいコンセプトで生まれ変わりました～

家事で忙しいあなたに!初めてで不安な方に!
行きたい時に行ける! 好きな時間が選べる!　地域初
フレックス会員　月会費0円
入館料金 1回につき 1,575(税込)円
主婦の方も お勤めの方にも最適!!
おトクな12回券も発売中!! 12回券 15,750円(税込) ※購入日より1年間有効
1回あたりの値段／1,313円
ベーシックエリア ベーシックプログラムの利用が可能

次世代フィットネスクラブを是非 体験&見学しよう!
体験実施期間 ※お一人様一回限りとなります。
●4月7日(月)～4月13日(日) の一週間
●4月24日(木)～4月30日(水) の一週間
料金(一回あたり) 1,050円
体験ご希望の方は… 電話にて予約後、お越し下さい。
見学ご希望の方は… 随時見学可能です! お気軽にどうぞ。
ご来館された方にもれなくプレゼントさしあげます!

リニューアルオープン特典 4/25まで
今ご入会されると 入会金通常10,500円が 90%OFF! 先着100名様限定

2人でご入会されると 登録料 通常お一人3,150円が 無料! お友達同士でいかが？

レフコならあなただけのサプリメントを原価で買える!?
例：ダイエットサプリセット 9,000円→5,400円 なんと永久的に 40%OFF!
レフコの会員様には、メタボ改善等に効果的なサプリメントをあなたに合わせたオーダーメイドで、しかも永久的に店頭販売価格より、30～40%OFF割引価格でご提供いたします。

REFCO あなたに身近なフィットネスクラブ レフコ八柱
http://www.refco.ne.jp/　携帯から refco@ktai.at/
0120-025-237
〒270-2253 松戸市日暮5-194　新京成線八柱駅・武蔵野線新八柱駅徒歩2分
レフコ八柱　地図
■営業時間
平日……9:00～23:00
土曜日……10:00～21:30
日曜日……10:00～20:00
祝日……10:00～19:00
■休館日／毎週木曜日

UKIUK!読者限定!! 無料お試しキャンペーン!!　5/30まで
温水 冷水 いつでも使えて便利
通常
●ウォーターサーバーレンタル料(メンテナンス込)‥‥月額1,050円
●12ℓ入りウォーターボトル‥‥月額1,260円
今ならすべて無料!!
※気に入らない場合、直ちに回収します

Aqua Clara 健康生活に
安全・おいしい 水

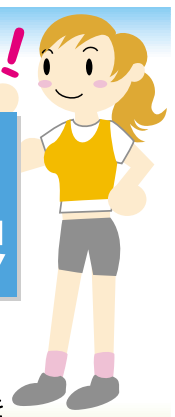
「水」は健康な生活を送る上でとても大切ですね。『アクアクララ』のミネラルウォーターは、不純物を極限まで取り除き、ミネラル成分をバランス良く配合した「高純度デザインウォーター」。冷水はもちろん90℃のお湯も出るから、料理をはじめ、お茶やコーヒー、赤ちゃんのミルク作りなどにも使用でき、「一度使ったらもう手放せません」と家庭やオフィスで大人気。この機会に、電話一本で届けてくれるおいしい・安全・便利な水を是非お試しください。

おしゃれなアクアベルトシリーズのサーバーレンタル料は月々1,575円

Clean&Pure……ROMAN ロマン産業株式会社
松戸市五香5-44-1
0120-60-1086
http://www.roman-rental.com/
受付時間／9:00～18:00
定休日／土・日・祝日
CM放送中! フジTV・毎土曜8:30～9:55

いつも元気!

健康特集



健康について日頃から考えていますか？「忙しさのあまり…」と疎かになりがちなあなた、「自分は健康!」と思って体からの注意信号を無視しがちなあなた。
今週は健康についてあらためて考えてみましょう! "UKIUKI"では、健康をサポートしてくれるお店をご紹介。
新学期など"新"が目白押しのこの季節、自分もリフレッシュ!!

DayFit(デイフィット)
膝などの関節などに負担をかけないため、ご年配の方でも安心です。運動が苦手で長続きしない方でも楽に継続できます。

超 ハイテク技術を駆使した優秀マシーン
簡 単、パワフルエクササイズ
短 時間でムリなく全身運動
運動不足解消
メタボリック撃退

家族みんなでデイフィット

10分乗るだけでムリなく全身運動ができる!!

1. 体組成測定
●体組成計

体脂肪、内臓脂肪レベルや基礎代謝量はもとより筋肉量、骨量などカラダの組成をチェックし、体内年齢が解ります。

●高濃度酸素発生器

高濃度酸素発生器で効率よく有酸素運動ができます。

2. 3Dバイブレーションフィットネスマシーン「ドリームヘルサー」に乗って10分間

男性・高齢者の方も お気軽にどうぞ

3. 健康ダイエットティー「有機マテ茶」を飲んで水分補給

南米の人はお肉をたくさん食べるのに健康的です。「飲むサラダ」といわれている世界三大飲料の一つ「マテ茶」は南米で常に飲まれています。

UKIUK! クーポン
仕事帰りに寄り道気分でお気軽にどうぞ
短時間で驚きの運動効果 ドリームヘルサー 初回無料体券
※お一人様1回限り有効
※4名様まで有効
有効期限:平成20年5月31日まで

入会金・予約不要　着替え必要なし　1回10分500円
デイフィット北小金駅前店
〒270-0014 松戸市小金2番地ピコティ西館112号
営業時間 平 日10:00～21:00 土・日・祝 10:00～20:00
TEL.047-347-6117　年中無休
ホームページ http://dayfit.jp

こだわりの三ツ星

ホルモン焼き 竹屋

今回は3月3日にオープンした焼肉店を紹介いたします。

厳選された牛肉の上カルビ（1800円）、カルビ・ロース（880円）、豚肉のカルビ（780円）の他、ホルモンの種類が豊富です。新鮮で臭みがないのでホルモンが初めての方や女性にもおすすめです。ホルモンは部位によってそれぞれ特徴がありますが、例えばコメカミや子袋など焼肉通の方にもおすすめのメニューが豊富です。

テーブル席が8席、お座敷もあり、34人入れます。白を基調とした清潔感のある店内は落ち着いた雰囲気を醸し出し、家族や仲間同士でもゆっくりと焼肉を楽しむことができます。

写真は、「上カルビ（手前左）」、「牛ホルモン780円（手前右）」。牛ホルモンは、皮が厚く脂がのっており食感、味ともに満足できます。「豚ホルモン（580円）」は、皮が薄くて脂が少なく、ヘルシーで噛み応えが楽しめます。「鶏ナンコツ580円（中央）」は、歯応えが良く、お肉が多く付いているのが特徴。一度食べたらクセになりそうです。「テッポウ（小腸。580円）」、「コメカミ（580円）」、「海苔キムチ（500円）」など、なかなか他で味わえないメニューもありますのでぜひお試しください。

また、契約農家から仕入れる「サンチュ（600円）」は、香ばしくてミネラルたっぷりな安心の無農薬野菜です。お肌がしっとりぷるぷるになるコラーゲンたっぷりスープ800円もあります。

「ホルモン焼きだけではなく、すべてのメニューに素材と味のこだわりがあります。珍しいメニューもありますのでぜひ声をかけて聞いてください」と店長。

ご予算に応じて宴会の予約も可能です。心地よい食感と味わいをぜひお楽しみください！（しんのすけ）

住所
松戸市二十世紀ヶ丘丸山町
77平ビル1F
☎047・391・8125
営業時間
17:00～24:00
定休日／木曜日
（祝・祭日は営業）

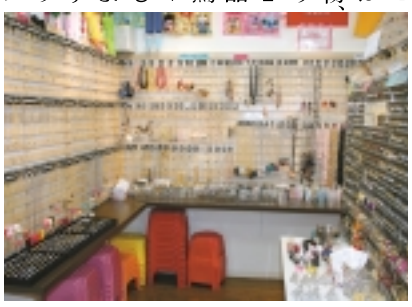
UKIUKIクーポン
ホルモン焼き 竹屋
4月11日～5月11日迄
お食事の方に限り
生ビール・サワー・カクテル類・ソフトドリンク
1杯無料
※1枚で2名様まで有効
この券を切り取ってご持参下さい

発見こんなお店

300円均一ショップ 三日月百子 プラーレ松戸店

今年の2月23日にリニューアルオープンした「イトーヨーカドー松戸店」の専門店街「プラーレ松戸」に、ひときわ賑やかなお店を発見！その名は『三日月百子（みかづきももこ）』。面白い名前だな～と思い、その由来をたずねてみると、「日曜日から月曜日まで三百円で女の子が楽しめるお店」だと教えてくださいました。

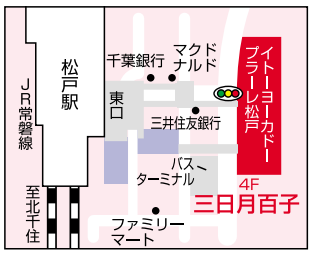
店内はとってもポップな色合いで、そこにいるだけでワクワクしてきます。服飾雑貨やアクセサリーから、文具、おもちゃ、キッチン小物、インテリアまで、ありとあらゆる雑貨が約2万点並び、しかも全品315円というから驚きです。キャラクター商品も多く、中でもディズニーが人気のようです。入荷するとすぐに売り切れてしまうという、リンゴ柄のフタ付きバケツに出会えたらラッキーですよ。



とにかく商品の入れ替わりが激しいので、お気に入りが見つかればゲットしておかないと、次にどこにも最適ですね。小さなお子さんから年配の方まで、幅広い年齢の方が来店されているのも納得です。

『百子行こうよ！』と声をかけながら、いつ来ても楽しんで買い物していただけるお店を目指しています」と店長の宮原さん。

さあ、これを読んだ読者の皆さん、「百子行こうよ！」（杉ちゃん）



住所
松戸市松戸1149-1
プラーレ松戸4階
☎047・308・0202
営業時間
10:00～21:00
定休日／無休

UKIUKIクーポン
三日月百子 プラーレ松戸店
4月11日～
お買い上げの方
シールプレゼント
※プラーレ松戸店のみ有効
※なくなり次第終了
この券を切り取ってご持参下さい

貸収納 入庫者募集!!

安心 安全 安価

●24時間使用可 ●セキュリティシステム完備
ホームページ http://hops-stockhouse.com
㈱ホップスストックハウス事業部

ストックハウス八ヶ崎 先着順申込受付 全78室

★随時室内見学できます。

松戸市八ヶ崎 7-29-3

Sタイプ	￥6,090	14室	Dタイプ	￥15,225	6室
Aタイプ	￥7,980	12室	Eタイプ	￥17,850～￥19,950	6室
Bタイプ	￥9,450	15室	Fタイプ	￥26,670	3室
Cタイプ	￥11,550	18室	Gタイプ	￥29,820	4室

地域最大級の収納施設 随時見学可
ストックハウス北小金 全156室

お部屋スッキリ 随時見学可
ストックハウス光ヶ丘 全104室

Century21 五大ホーム㈱
北小金南口駅前通り
五大ホーム(株)
☎047-345-4311 9:00～17:00 水曜日定休

お部屋スッキリ 随時見学可
ストックハウス新松戸 全112室
申込先 太陽ハウス(株) 新松戸店(駅バス停前) ☎047-343-1113

お申込みが早いほど好きな場所が選べます 随時見学可
ストックハウス豊四季 10タイプ 全76室
申込先 ピタットハウス スターツピタットハウス株式会社 柏西口店(柏駅西口高島屋前) ☎04-7141-5881

セルライト 脂肪 メタボリック に抜群の効果!!

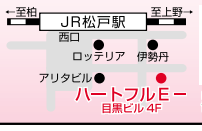
KEY OF LIFE ソウンエステティックサロン ハートフルE

先着31名様
チャレンジプラン 悪質なセルライトを除去!! 9回 10,500円(税込)
チャレンジプラン 脂肪をじっくりほぐします 18回 19,810円(税込)
チャレンジプラン かたい脂肪もグングンほぐします 25回 31,500円(税込)

冷え・むくみ・便秘・肩こりなど体質トラブルでお悩みの方、体重を10kg以上落としたい方や部分的にサイズを落としたい方などにとても効果的な複合痩身法です。

続々結果を出してます!
♥18歳以上～65歳までの肥満トラブルを真剣に解消したい方
♥週1～2回来店可能な方
♥大幅減量、部分サイズダウンの方
♥冷え・むくみ・便秘・肩こり・腰痛・ストレス等が気になる方
♥今までダイエットに失敗した方、何をやっても体重が落ちづらい方

心とカラダ＝美しさと健康のハートフルE-
松戸店 ☎047-308-8611
FreeDial 0120-58-6112
天王台店 0120-82-4182
成田店 0120-22-8809
佐貫店 ☎0297-60-2400
営業時間/AM11:00～PM8:00 定休日/水・日曜日 完全予約制



日本エステティック協会正会員　日本エステティック業協会加盟推奨サロン　安心のドクターサポート

珈琲豆販売　二十世紀が丘

スペシャルティコーヒー豆専門店

サマンバイア農園のオーナーと

今が旬のおすすめコーヒー!

世界で一番古いブレンドと言われる	ミルクチョコのような風味	アーモンドのように香ばしくて甘い風味
カフェ モカジャバ	エルサルバドル サンタエレナ	ブラジル・サマンバイア
大袋500g 小袋250g	大袋500g 小袋250g	大袋500g 小袋250g
1,500円 1,000円	1,800円 1,200円	1,500円 1,000円

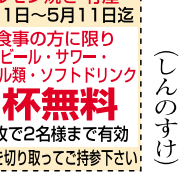
お得なのみごろセット
・カフェ モカジャバ
・エルサルバドル サンタエレナ
各250gで 1,650円

コーヒー豆の生産地に直接出向き、生産者と美味しさを追求したスペシャルティコーヒーをぜひご賞味ください。

Take Outメニュー
コーヒー 250円
カプチーノ 350円

	大袋500g	小袋250g
★会社deコーヒー	900円	—
★カフェホーボーキング	1,200円	800円
★カフェブラウンベルベット	1,500円	1,000円
★グアテマラ エルボスケ	1,800円	1,200円
★カフェめいぷる	1,800円	1,200円
★ケニア ナイバレイニ	2,000円	1,300円

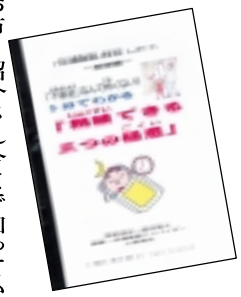
珈琲屋めいぷる MAPLE
松戸市二十世紀が丘梨元町28-3
ペアヒル二十世紀1F
TEL.047-391-3943 営業時間…11:00～19:00
定休日…月曜 スタッフ・バリスタ募集中!
URL…http://www.cafe-maple.com/ E-Mail…mail@cafe-maple.com/



UKIUKIクーポン
コーヒー豆お買上げの方
コーヒーorカプチーノ 1人1杯サービス
平成20年4月末日まで

ぐっすり眠る極意

今の時期目覚めが悪くて「春眠、暁を覚えず」という方いらっしゃいませんか？筆者はこれを「春になるとポカポカして気持ちが良いので朝起きられない」ことだと思っていました。ところが**国家検定一級技能士**のいわばふとんのプロ、新松戸「**ふとんのうえの**」さんの店主、上野さんによると「**春は日照時間が長くなる事により活動時間が深夜にずれこみ朝起きられない状態**」を指しているそうです。体には「**体内時計**」が備わっています。朝、太陽光の影響を受け日が昇ると活動的になり、沈むと体を安静的な状態に切り替えます。これを四季で考えると日の短い秋や冬はよく眠れて、日の長い春や夏は睡眠不足になりやすいのです。こんな春こそ「**布団のお手入れ**」**をして短時間でぐっすり眠れる寝環境を整えてはいかがでしょうか**。冬の間、汗をタップリ吸い込んだお布団はこれからの季節は気温が高く湿気が多いので寝苦しくなりがちです。寝起きが悪い！昼間、頭がボーッとする！そんな症状に心当たりがある方に朗報です。今月は**割引クーポン券**に加えて布団をご注文の方に**5分でわかる「熟睡できる三つの極意」**をプレゼント！（先着20名様）これは上野さんが**約30年間、睡眠を科学し、ぐっすり眠る知識**をまとめた、まさに「**目からウロコ**」の内容がギッシリ詰まった**特別レポート**です。体内時計や眠れず困った時の解決方法などイラストや図で紹介され今まで知っているようで実は知らなかった知識が付きますよ！この機会にお布団のお手入れをして**特別レポート**をもらい「ぐっすり眠る」を体感してみてはいかがですか？（PR）



ふとんお手入応援キャンペーン
・羽毛掛ふとんリフォーム加工 2万9800円～(税別)
・綿ふとん DX打直し +熱風殺菌加工+新側生地 +手作り仕立て(掛・敷共) 7800円～(税別)
・ロング・ダブル等サイズ別注も承ります

UKIUKIクーポン
ふとんのうえの クーポンご持参の方
打ち直し1枚につき 500円割引
ふとん買替時は古ふとん1枚無料で下取りサービス
平成20年4月末日迄

ふとんのうえの
松戸市新松戸3-358
営業時間…10:00～20:00
定休日…隔週日曜日・年末年始
☎047-343-8248

菓子販売　松戸・八ヶ崎

朝生菓子 妙ちくりん
の生クリーム大福を扱っております。

群馬県・伊勢崎「妙ちくりん」様製造
日本テレビの人気番組「メレンゲの気持ち」の「お麗めの逸品」コーナーで、タレントさんのお麗めとしても取り上げられた、人気の逸品です。10種類（コーヒー、玉露、モンブラン、ティラミス、ミルクティ、ブルーベリー、おくら、かぼちゃ、まっちゃ、ショコラ）の味が楽しめます。

1個	一三七円
6個入	八四七円
8個入	一一二六円
10個入	一一〇五円

（税込価格）

菓寮 千秋菓（せんしゅうか）

【松戸店】
千葉県松戸市根本3-13 1F
TEL. 047-308-8080
営業時間/平日 9:00～19:00 土日祝10:00～19:00

【八ヶ崎店】
千葉県松戸市八ヶ崎 7-45-3
TEL. 047-312-1123
営業時間／10:00～19:00
（さくら通り「おっかさん」隣）

UKIUKIクーポン
このクーポンを持参の方 生クリーム大福のみ
5%引（1個から可）
平成20年4月末日迄